

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
24-25 листопада 2020 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2020

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.**  
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2020

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Кучеренко Г. В.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація:** в роботі окреслено коло проблем, з якими стикається фахівець х фізичного виховання в закладах середньої освіти. Особлива увага приділена проблемам: високий рівень захворюваності дитячого населення, низький рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків, недостатнє забезпечення в різноманітних формах фізичної культури. Пропонується подолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання в закладах середньої освіти, відродити демократичні традиції та ідеали фізкультурного руху, усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від суспільного життя, розвитку особистості і культури, будувати нові відносини між педагогом і учнем, звільнити систему фізичного виховання від тоталітарної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу.

**Ключові слова:** фізична культура, заклади середньої освіти, фізичне виховання.

Дослідження стану фізичного виховання виявило три головні проблеми, які знижували ефективність навчально-виховного процесу в школах:

1. високий рівень захворюваності [1];
2. низький рівень фізичної підготовленості [2];
3. недостатнє забезпечення в різноманітних формах фізичної культури [3].

Більше 70% учнів старшої школи не займаються фізичними вправами. Причинами, які заважають їм займатися спортом є втому після навчання і слабе здоров'я [4].

В сфері фізичної культури необхідна зміна парадигм теоретичного знання на принципово новій методичній основі, пов'язаної з її людським виміром. Для подолання корінних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, пропонується:

- подолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції та ідеали фізкультурного руху;
- усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від суспільного життя, розвитку особистості і культури, будувати нові відносини між педагогом і учнем;
- звільнити систему фізичного виховання від тоталітарної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу.

Одним із шляхів вирішення освітнього, виховного та оздоровчого завдань фізичної культури є створення напряму, що об'єднує технології оздоровлення, системи підвищення освітнього, морального і функціонального рівня людини [5].

Диференційовано підходити до фізичного виховання пропонується зі середньої школи. В старших класах підлітків необхідно орієнтувати не тільки

на навчальні технічні та гуманітарні передучбово-тренувальні заняття, а й на самостійні заняття спортом, які можуть бути виведені за рамки навчального розкладу.

Фізична культура в закладах середньої освіти виступає як найважливіший фактор інформаційно-виховного середовища, спрямований на вдосконалення особистості. Головним на заняттях з фізичної культури має бути не тільки оволодіння технікою спортивних вправ та виконання спортивних нормативів, а показ реальної користі від використання фізичних вправ як засобу активізації інтелектуальної діяльності, відновлення фізичної працездатності. Виконання фізичних вправ повинно приносити задоволення, а одержувані результати – користь.

Для поліпшення якості проведення занять з фізичного виховання та спортивно-оздоровчої роботи необхідна розробка цікавих захоплюючих програм спортивно-оздоровчої роботи, які враховують вікові та психологічні особливості. Отже, пропонується створення особливої моделі навчально-виховного процесу, яка організаційно охоплює всі етапи життєдіяльності педагогів з учнями. Навчально-виховний процес при цьому перетворюється в цілеспрямовану підтримку фізичного, психічного і соціального розвитку особистості [5]. Одним із шляхів вирішення проблеми залучення до занять фізичною культурою є вільний вибір форм занять.

До негативних моментів проведення занять з фізичного виховання в школі слід віднести і їхній подальший негативний вплив на процес навчання інших предметів. Наприклад, після заняття з фізичного виховання учень не може швидко перебудуватися, вийти із збудженого стану, викликаного емоціями і фізичним напруженням уроку. Пропонується завдання фізичної підготовки вирішувати на обов'язкових фізкультурних заняттях, що проводяться поза рамками розкладу в другій половині дня.

Слабкою ланкою в системі загальної освіти є занижена значущість уроків фізичної культури в загальній системі предметів шкільного навчання [6]. В зв'язку з цим виникає необхідність у диференційованому поході до фізичного виховання учнів у залежності від їхніх фізичних кондицій.

Систематичні заняття за навчальною програмою навіть два рази в тиждень і забезпечення диференційованого підходу до навчально-тренувального процесу школярів з різною фізичною підготовленістю створюють атмосферу психологічного комфорту і доступності результату. Це надає мотивацію до систематичних занять обраним видом спорту. Фізична культура повинна стати головним чинником, що забезпечує не тільки здоров'я і працездатність людей, а й успішність виконуваної ними роботи, тривалість їхньої соціальної активності. Важливо не просто прищепити школярам звичку до фізичних вправ, а зробити її регулярною потребою.

Рішення проблеми лежить у правильно організованих самостійних заняттях, які забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. В зв'язку з цим особливого значення набуває пошук нових форм занять. Переходом на новий рівень роботи може стати з'єднання традиційного шкільного фізвиховання з фізичним самовихованням, а також індивідуальним

підходом до кожного учня. Впровадження позаурочних форм занять фізичною культурою дозволить підвищити рівень загальної фізичної підготовленості школярів.

Ще одною проблемою фізичного виховання в закладах середньої освіти є невідповідність кількості годин в навчальному плані необхідним педагогічним нормам. Відомо що стійкий тренувальний ефект досягається, як мінімум, при трьох заняттях в тиждень. Надмірна фрагментація навчального матеріалу призводить до поверхневого освоєння матеріалу, до втрати цілісності сприйняття і навіть до зневажливого ставлення.

В останні роки відбувається тенденція до погіршення здоров'я і відповідно рівня фізичної підготовки учнів. Основним завданням слід вважати навчання учнів методам проведення дослідження фізичного і психомоторного стану організму і методики самоконтролю. Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами, бо дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви, пов'язані з канікулами, знижують і без того низьку ефективність занять з фізичної культури.

Пропонується ввести рейтингову систему підготовленості учнів на заняттях з фізичної культури [2]. Це дозволить комплексно підійти до оцінювання ефективності занять фізичною культурою (фізичний розвиток, відвідуваність, участь і досягнення змагальної діяльності тощо); врахувати індивідуальний рівень кожного школяра і дати йому можливість досягти позитивної динаміки власного фізичного розвитку; обґрунтовано керувати рівнем розвитку фізичних якостей учнів на основі аналізу результатів зворотного зв'язку; об'єктивно оцінити ефективність змісту і методики проведення занять учителями; урізноманітнити заняття і підвищити інтерес до них; дослідити взаємозв'язок занять фізичною культурою з майбутньою професійною діяльністю.

Для більшості вчителів фізичної культури характерно прагнення до максимальної рухової щільності занять і їхньої інтенсивності на шкоду освітньої діяльності, що зводить сенс навчального процесу виключно до занять фізичною підготовкою, знижуючи і так скромний освітній ефект. Завдання вчителів фізичної культури – сформулювати таке ставлення до занять фізичними вправами, яке спонукало б школярів на самостійні заняття в позанавчальний час.

Процес пошуку нових засобів і методів для підвищення ефективності фізичної підготовки в умовах шкільного закладу завжди є першочерговим завданням на всіх рівнях і етапах навчання.

## **Література**

1. Андрейко Г. П. Кваліметрична оцінка впливу провідних чинників довкілля на стан здоров'я учнів основної школи / Г. П. Андрейко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». – 2017. – №. 22. – С. 86-91

2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : дис. – з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський .– Луцьк, 2000.–20 с.

3. Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. М. Іванчикова // Вісник. – 2010. – С. 120

4. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №. 1. – С. 269-272

5. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 1. – С. 3-5

6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / С. О. Моїсеєв // Педагогічний альманах. – 2017. – №. 34. – С. 62-71

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

**Небож В. Т.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація.** В роботі розглянуто ефективність індивідуального підходу до тренувального процесу юних легкоатлетів 14-15 років. Визначено особливості типомоторики юних спортсменів, що дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери», «витривалі», «невизначені». Визначено напрями тренувального процесу, який носив індивідуальну спрямованість, тобто підбиралися з урахуванням характеру індивідуальної моторики юних легкоатлетів. Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах. Легкоатлети показали наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти. Виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості.

**Ключові слова:** легка атлетика, біг на середні дистанції, тренувальний процес, індивідуальний підхід, типо-моторика.

Одним з важливих чинників у оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання і виховання [1, 5, 6].

Індивідуальний підхід розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання. Він визначається діяльністю тренера, що припускає тимчасове підпорядкування найближчих цілей і